

■ 약 식

1. 재 료

찹쌀 1kg, 황설탕 300g, 카라멜소스 1t, 진간장 ¼컵, 참기름 1T, 밤 10개, 대추·은행·실백 약간, 계피가루 ½t

2. 조리방법

- ① 찹쌀은 약 4~6시간쯤 물에 담가 둔다.
- ② 밤은 속껍질까지 깨끗이 벗기고 큰 것은 셋으로, 작은 것은 둘로 썰어 놓는다.
- ③ 대추는 씨를 뺀 다음 채썰어 둔다.
- ④ 물에 담가 두었던 찹쌀을 건져 물기를 뺀 다음 시루에 찌거나 된밥을 짓는다. 쌀이 안붙었으면 한 두번 물을 뿌려 골고루 익게 한다.
- ⑤ 큰 그릇에 밥을 퍼내어 뜨거울 때 밤, 대추, 설탕, 간장, 실백을 넣고 밥알이 하나하나 떨어지게 잘 버무린 다음, 팬에 기름을 두르고 오븐에 넣어 약 20분간 쪄낸다. 도중에 아래위를 두 번 정도 뒤집는다.



3. 참고사항

○ 약식은 잔치상에 빠질 수 없는 전통음식으로 정월 대보름의 절식이다.

4. 참고자료

○ 강원도농촌진흥원, 강원향토의 맛, 1993

5. 참여자

- 자료제공자 : 이화순, 강원도 화천군 상서면 파포2리
- 자료조사자 : 이한기, 농촌생활연구소, 수원시 권선구 서둔동 88-2
우후남, 농촌생활연구소, 수원시 권선구 서둔동 88-2